

LOT 5 –YOGA – Département 91 Essonne

Descriptif	Nature et domaine du projet	Education et prévention à la santé
	Forme du projet	Atelier
	Descriptif du projet	<p>Système d'exercices traditionnelles yogiques permettant de travailler profondément le corps et l'esprit pour trouver le bon équilibre, physique, mental et émotionnel.</p> <p>Dans ce système, chaque partie du corps, y compris chaque organe, chaque articulation, et chaque muscle est pris en considération pour travailler l'un après l'autre avec la synchronisation de la respiration.</p>
	Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire le stress et l'anxiété ; • Renforcer la vitalité dans le corps et l'esprit ; • Permettre de trouver le bon équilibre physique, mental et émotionnel ; • Favoriser le sommeil et optimiser la concentration ;
	Type de public et niveau	Etudiant 2025/2026. Tout niveau : débutant, intermédiaire et confirmé
	Nombre de participants maximum par atelier	12
	Durée	De septembre à juin : 20 séances annuelles de 1 heure chacune
	Calendrier	Première période : année universitaire 2025/2026 (sauf pendant les semaines de fermeture du Crous de Versailles pendant les fêtes de fin d'année et le mois d'août)
	Lieu	Département de l'Essonne 91